

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКОГО СТАТУСА ПОДРОСТКОВ

Мащенко И.В.

Белорусская медицинская академия последипломного образования

Важнейшей проблемой здравоохранения является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, актуальность которой обусловлена ростом числа нервно-психической и психосоматической заболеваемости среди детей. Необходимо отметить, что рост данной патологии в настоящее время происходит в основном за счет пограничных психических, невротических и личностных расстройств. Даже легкие, но стойкие формы пограничных состояний сопровождаются значительной деформацией структуры личностных качеств ребенка, которая вызывает затруднения в процессе общения, обучения, выполнения социальных

функций. В отсутствие профилактических мероприятий свыше 20% детей с пограничными состояниями переходят в группу больных. Отсюда понятен вывод о необходимости профилактики даже незначительных донозологических нарушений, что и является основной задачей психогигиены.

ПСИХОГИГИЕНА – наука о методах и средствах защиты от внутренних и внешних патогенных психических факторов и практика их реализации; раздел гигиенической науки, изучающий психосоциальные факторы патогенеза психосоматических и психических заболеваний, а также методы и средства их первичной профилактики в рамках технологий воспитания, образования и социальной защиты.

Основными *средствами* психогигиенической защиты являются нравственность и духовность, которые оказывают влияние на физическое и психическое здоровье путем предотвращения или снижения вероятности формирования психозависимой и психосоматической патологии. Функцию формирования психогигиенической защиты выполняют:

- воспитание (психоонтогенез) - через формирование системы позитивных понятий и ценностей;
- образование - путем развития понятийно-ценностной системы.

Следует отметить, что важным для формирования психогигиенической защиты является соотношение духовной культуры и эмоциональной устойчивости индивида. Так, при достаточно высоком уровне духовной культуры, но при низкой эмоциональной устойчивости психогигиеническая защита будет снижена.

Разработка и реализация психогигиенических мероприятий, прежде всего, требует разработки методов предварительной оценки психогигиенического статуса детей и подростков, что и является целью данной работы.

Исходя из вышесказанного, для исследования психогигиенического статуса автором были разработаны опросники, включающие несколько блоков.

Первый блок вопросов (оценка психоонтогенеза) позволяет выявить склонности индивида с учетом возраста: до 12 лет и после 12 лет. Вопросы касаются:

-предпочитаемых игр (подвижные, спортивные, сюжетно-ролевые и др.);

- предпочитаемой литературы – по стилю (сказки, фантастика, художественная) и по этническому признаку (белорусская, русская или зарубежная);

- чувств, испытываемых по отношению к своей матери и к своему отцу (любовь, уважение, желание подражать, страх и пр.);

- частоты выполнения определенных видов труда (работа по дому, самообслуживание, труд в школе, помощь другим людям и др.) и мотивов для выполнения работы (долг, поощрение, выгода и др.);

- свободного времяпровождения (посещения кино и театра, просмотр телевизора, занятия спортом, музыка и т.д.);

-предпочтений в отдыхе (семья, сверстники);

- предпочтений в общении (младшие, ровесники, старшие).

-интереса к передачам и публикациям на определенную тему (истории и культуры, политики, здоровья и т.д.).

Второй блок вопросов касается духовно-нравственных ценностей и позволяет выявить наиболее значимые для индивида человеческие качества и чувства, среди которых доброта, бескорыстие, милосердие, оптимизм, достоинство и др.

Третий блок отражает характерные внутренние психосостояния индивида по частоте их возникновения («как часто Вы испытывали») и по характерному уровню («оцените уровень Ваших внутренних состояний»). В данном блоке оцениваются частота и уровень, например, безмятежности и озабоченности, расслабленности и напряженности, спокойствия и беспокойства и др.

Четвертый блок – оценка качества жизни. Данный блок включает следующие разделы:

-оценка удовлетворенности жизнью и оценка требований к жизни;

-оценка интереса к жизни и оценка необходимости изменения своей жизни;

-оценка своих перспектив и оценка уровня притязаний;

-оценка своей нужности людям и оценка зависимости от людей;

-оценка своего здоровья и оценка риска ухудшения здоровья.

По всем блокам вопросов апонент дает оценку по пятибалльной шкале: в отношении частоты (оценка 1- никогда, 2 - редко, 3 -нередко, 4 -часто, 5 –всегда) либо уровня (1. - очень низкая, 2. - низкая, 3. - средняя, 4. - высокая, 5. - очень высокая).

По данным опросникам планируется проведение анкетирования 300-400 школьников г.Минска разных групп здоровья.

Конечная цель данного исследования - разработать методы оценки психогигиенического статуса подростков